POLAR EQUINE RCX3 GPS

Guia de comienzo rápido

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

TABLA DE CONTENIDOS

1. **CONTENIDO DEL PAQUETE 3**

2. **FUNCIONES DE LOS BOTONES 5**

3. **PUESTA EN MARCHA DEL TRAINING COMPUTER 7**

4. **COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODO 8**

5. **UTILIZACIÓN DEL SENSOR G5 GPS 11**

6. **VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER 15**

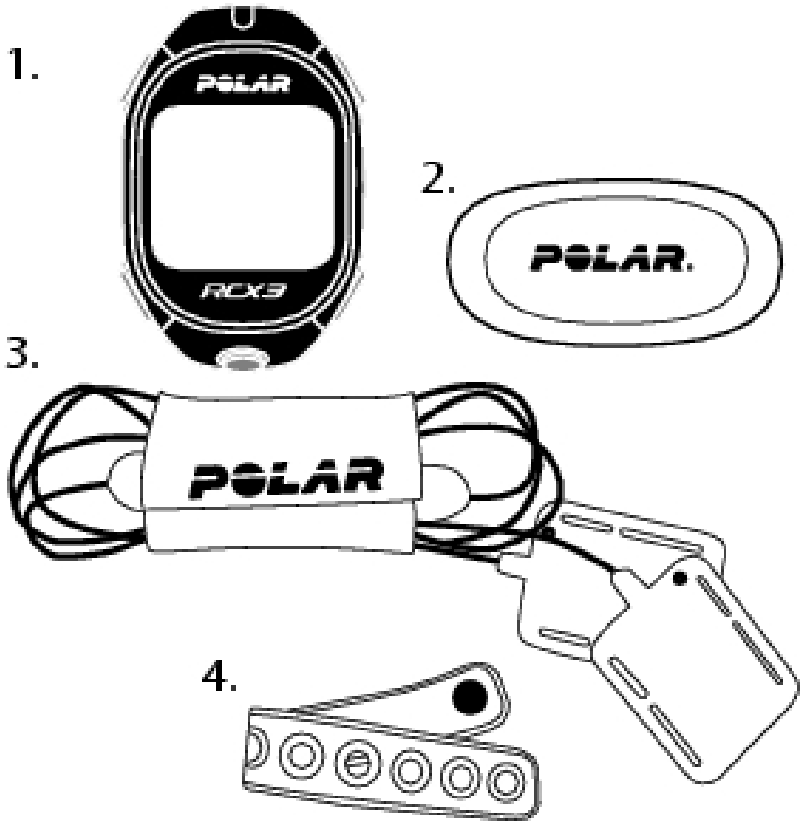
7. **INICIO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO 16**

8. **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 18**

9. **INFORMACIÓN IMPORTANTE 19**
   - Cuidado y mantenimiento 19
   - Servicio técnico 20
   - Garantía 21
   - Limitación de responsabilidades 22

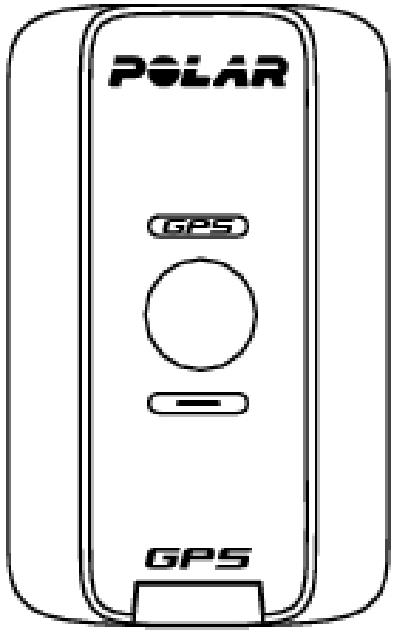
1. CONTENIDO DEL PAQUETE

1. El **training computer RCX3** recibe, muestra y graba todos los datos medidos por el sensor de frecuencia cardíaca H2 y el sensor G5 GPS.
2. El **sensor de frecuencia cardíaca H2** mide la frecuencia cardíaca del caballo en tiempo real y envía esta información de forma inalámbrica y continua al training computer.
3. La **base de electrodo Equine** detecta la señal eléctrica de cada pulsación. Incluye un bolsillo para el sensor de frecuencia cardíaca H2 y dos electrodos. El electrodo positivo está marcado con un signo más y el electrodo negativo, con un signo menos.
4. Dos **correas de plástico** para sujetar la base de electrodo.

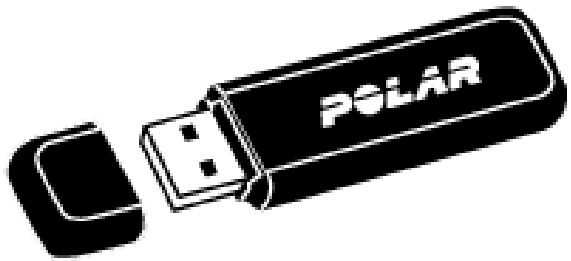


5. El **sensor G5 GPS** mide la velocidad y la distancia en tiempo real. El Manual del usuario del sensor G5 GPS se puede descargar de www.polar.com/support.
6. Con la unidad de transferencia de datos **DataLink** puedes transferir todos los datos de entrenamiento al servicio web polarpersonaltrainer.com a través del software WebSync

5.



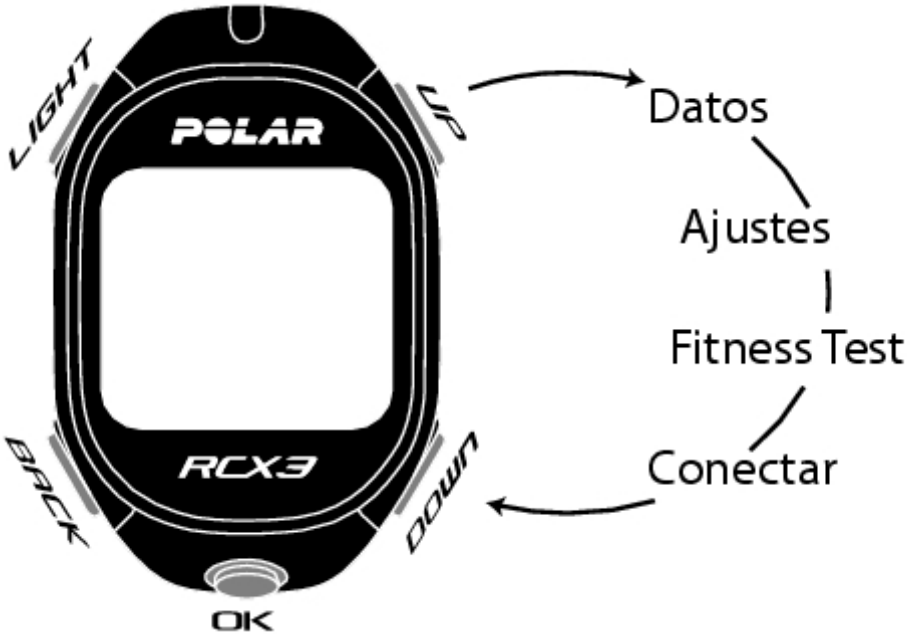
6.



El Manual del usuario en alemán, francés, italiano, español, finés y sueco puede descargarse de www.polar.com/support.
Para ver tutoriales en vídeo, visita http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. FUNCIONES DE LOS BOTONES

LIGHT (LUZ)
- Iluminar la pantalla
- Pulsar y mantener pulsado para entrar al **MENÚ RÁPIDO**: en la vista de hora, bloquear botones, definir alarma o seleccionar zona horaria. Durante el entrenamiento, bloquear botones, buscar un sensor, ajustar sonidos de entrenamiento y definir una vista de vuelta.



BACK (ATRÁS)
- Salir del menú
- Volver al nivel anterior
- Dejar los ajustes sin cambios
- Cancelar las selecciones
- **Pulsar y mantener pulsado** para volver al modo de hora desde cualquier modo.

UP (ARRIBA)
- Moverse por listas de selección
- Ajustar un valor seleccionado
- **Pulsar y mantener pulsado** para cambiar el aspecto del reloj.

DOWN (ABAJO)
- Moverse por listas de selección
- Ajustar un valor seleccionado
- **Pulsar y mantener pulsado** para cambiar entre Hora 1 y Hora 2.

OK *(botón rojo)*
- Confirmar selecciones
- Iniciar sesión de entrenamiento
- Registrar una vuelta
- **Pulsar y mantener pulsado** para ajustar el bloqueo de zonas en el modo de entrenamiento.

3. PUESTA EN MARCHA DEL TRAINING COMPUTER

De forma predeterminada, el training computer RC3X se apaga para ahorrar carga de la pila. Pulsa cualquier botón dos veces para activarlo.

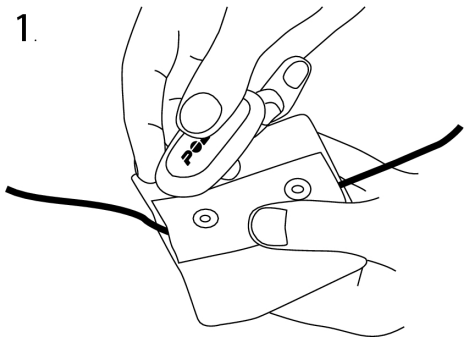
Selecciona el idioma y pulsa OK para confirmar. A continuación, personaliza los ajustes básicos. Para ajustar los datos, utiliza ARRIBA o ABAJO y acepta con OK.

Debes introducir los ajustes básicos, aunque no se refieran al caballo. Si no introduces los ajustes básicos, el training computer RCX3 te recordará que debes introducirlos antes de cada ejercicio.

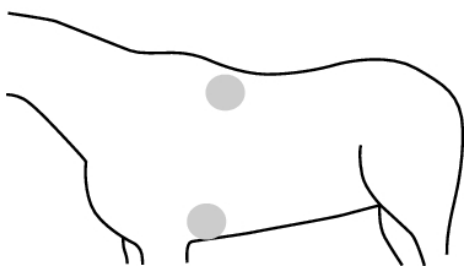
1. **Hora**: Selecciona **12 h** o **24 h** y configura la hora local.
2. **Fecha**: Introduce la fecha del día de hoy.
3. **Unidades**: Selecciona unidades métricas (kg/cm/km) o unidades británicas (lb/ft/mi).
4. **Peso**: Introduce tu peso.
5. **Altura**: Introduce tu altura.
6. **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
7. **Sex** (Sexo): Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
8. Se muestra **¿Ajustes OK?**. Para cambiar los ajustes, mantén pulsado el botón BACK (Atrás) hasta volver al ajuste deseado. Pulsa OK para validar los ajustes y para que el training computer active el modo de hora.

4. COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODO

1



2



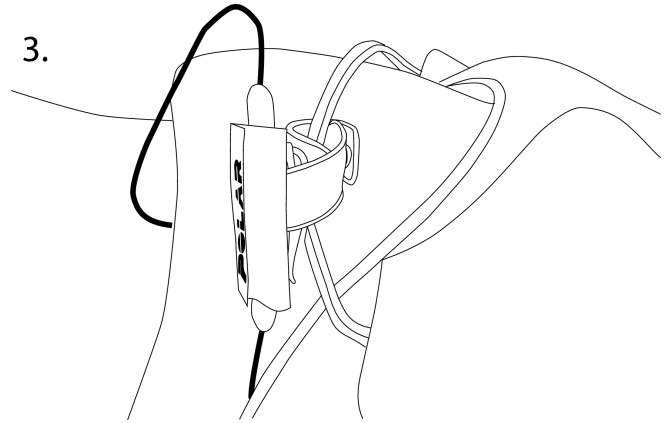
1. Sujeta el sensor de frecuencia cardíaca al bolsillo de la base de electrodo. Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
2. El sensor de frecuencia cardíaca registra impulsos eléctricos muy pequeños emitidos por el corazón. Para que el sensor de frecuencia cardíaca pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las almohadillas de los electrodos y la piel del caballo.
   Humedece correctamente las almohadillas de los electrodos y las partes del pelo del caballo en las zonas en las que se colocan las almohadillas de los electrodos (consulta la imagen). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.

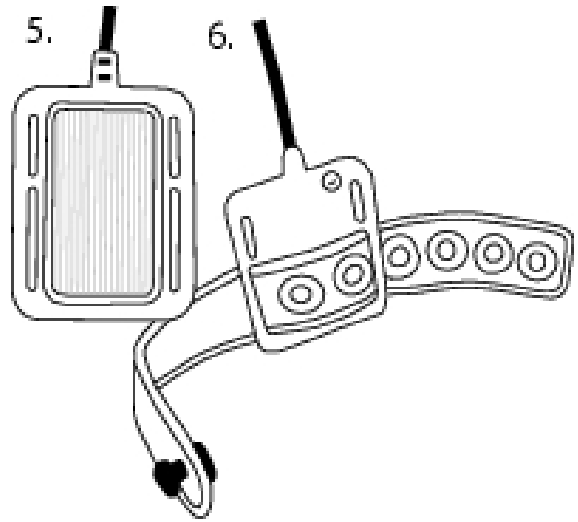
Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y las almohadillas de los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a las almohadillas. Así asegurarás una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo.

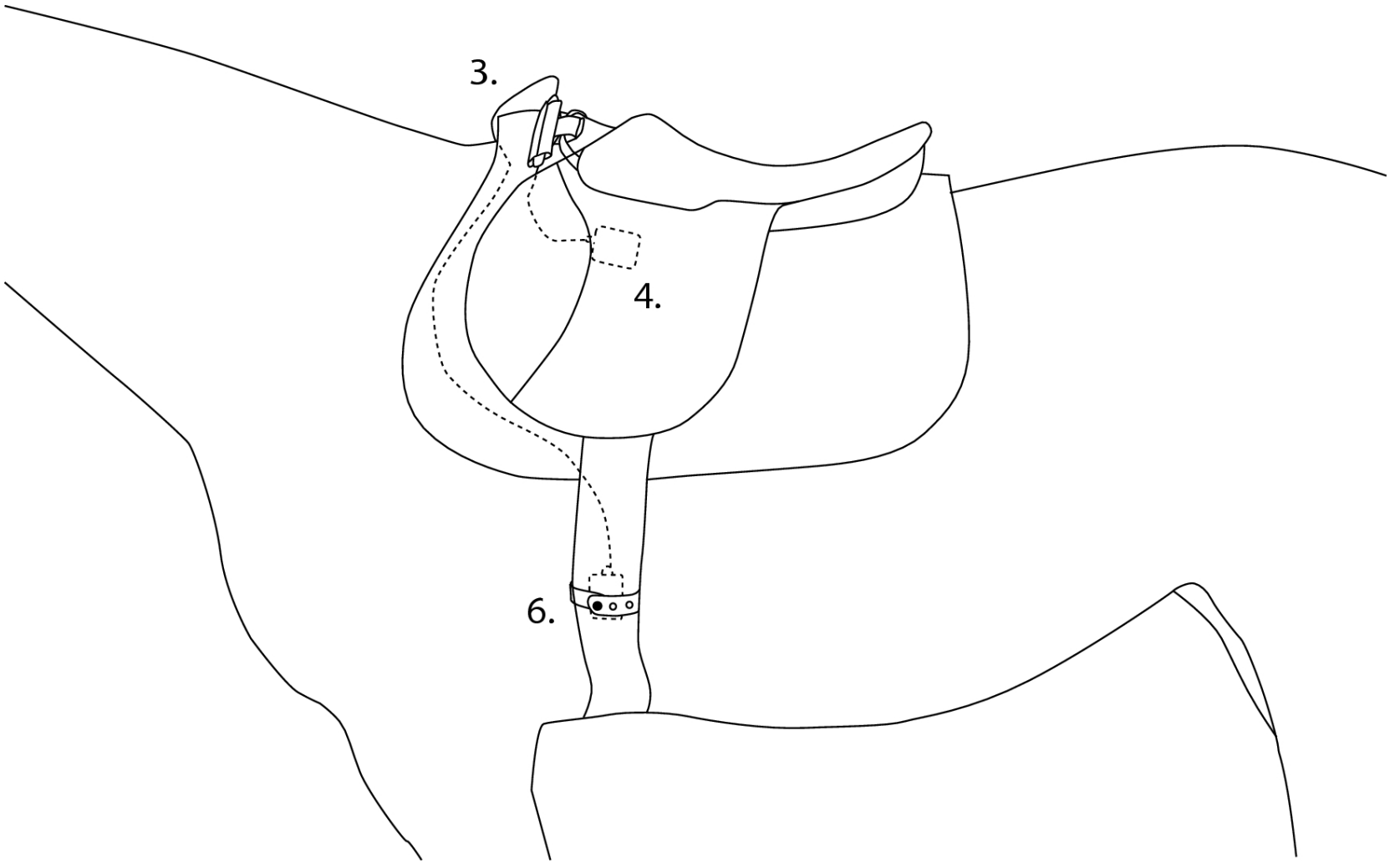
Consulta las imágenes de esta página y la siguiente.

3. Sujeta el bolsillo a la montura con una de las cintas de plástico (3).
4. Coloca la almohadilla del electrodo positivo (cable corto) por debajo de la montura (4) en el lado izquierdo del caballo. Asegúrate de que el lado del electrodo de la almohadilla quede orientado hacia la piel del caballo (5). El peso del jinete mantendrá colocado el electrodo.
5. Sujeta la almohadilla del electrodo negativo (cable largo) por debajo de la cincha con una cinta de plástico (6) y aprieta la cincha. Si es necesario, puedes colocar una esponja húmeda entre la almohadilla del electrodo negativo y la cincha para asegurar un buen contacto con la piel.

Para ver un tutorial en vídeo, visita http://www.polar.com/en/polar_community/videos. Consulta el Manual del usuario del training computer para obtener instrucciones acerca de cómo visualizar la frecuencia cardíaca del caballo y grabar una sesión de entrenamiento. El Manual del usuario se puede descargar de www.polar.com/support.






3.
4.
6.

5. UTILIZACIÓN DEL SENSOR G5 GPS

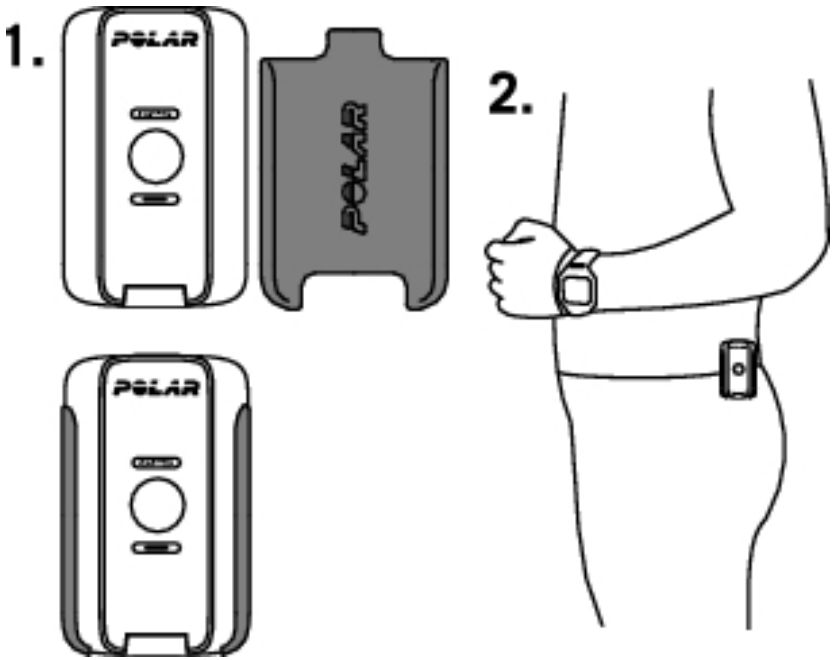
Para obtener instrucciones completas acerca de cómo utilizar el sensor Polar G5 GPS, descarga el Manual del usuario desde www.polar.com/support.

Uso del Polar G5

1. Para encender el G5, pulsa el botón de encendido durante un segundo y suéltalo. Ambos LED destellarán dos veces en verde para indicar la activación del dispositivo.
2. El LED de señal de GPS destellará en rojo para indicar que el G5 está buscando señales de satélites. Para una mejor recepción de las señales de los satélites, sal al exterior y aléjate de árboles y edificios altos. En buenas condiciones, se pueden tardar 30-60 segundos en coger la señal de los satélites por primera vez. El G5 encontrará más rápidamente las señales si te mantienes inmóvil durante la búsqueda.
3. El LED de señal de GPS destellará en verde una vez se detecten las señales y se determine tu posición. El G5 ya estará listo para la acción.
4. Para apagarlo, pulsa el botón de encendido durante un segundo. La alimentación se apaga automáticamente si el G5 no puede localizar señales de satélite o si la posición no cambia durante 60 minutos.

Cómo ponerse el GPS Clip

1. Coloca el G5 con el logotipo "POLAR" en posición vertical encima del clip y presiona para fijarlo (1).
2. Sujeta el clip a tu ropa, por ejemplo en el elástico del pantalón o en el cinturón, en el mismo lado del cuerpo que el brazo en el que te pongas tu training computer (2).

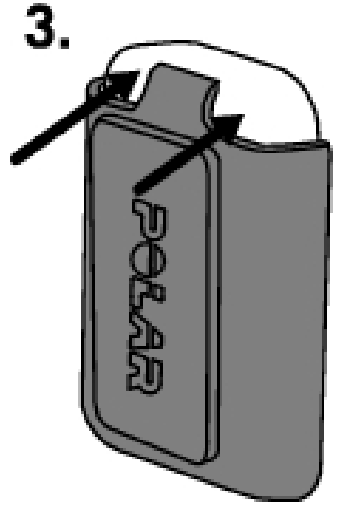


Asegúrate de que el clip quede bien sujeto para evitar que se caiga accidentalmente.

Coloca el G5 en posición vertical, de forma que el logotipo "POLAR" quede orientado hacia arriba, lo que permite que la señal de GPS sea lo más nítida posible.

Si sujetas el G5 en el clip alejado de tu cuerpo, por ejemplo en una mochila, pueden producirse interferencias en las señales entre el training computer, el G5 y la recepción de satélite. De esta forma, la información de GPS en los datos de entrenamiento podría ser inexacta.

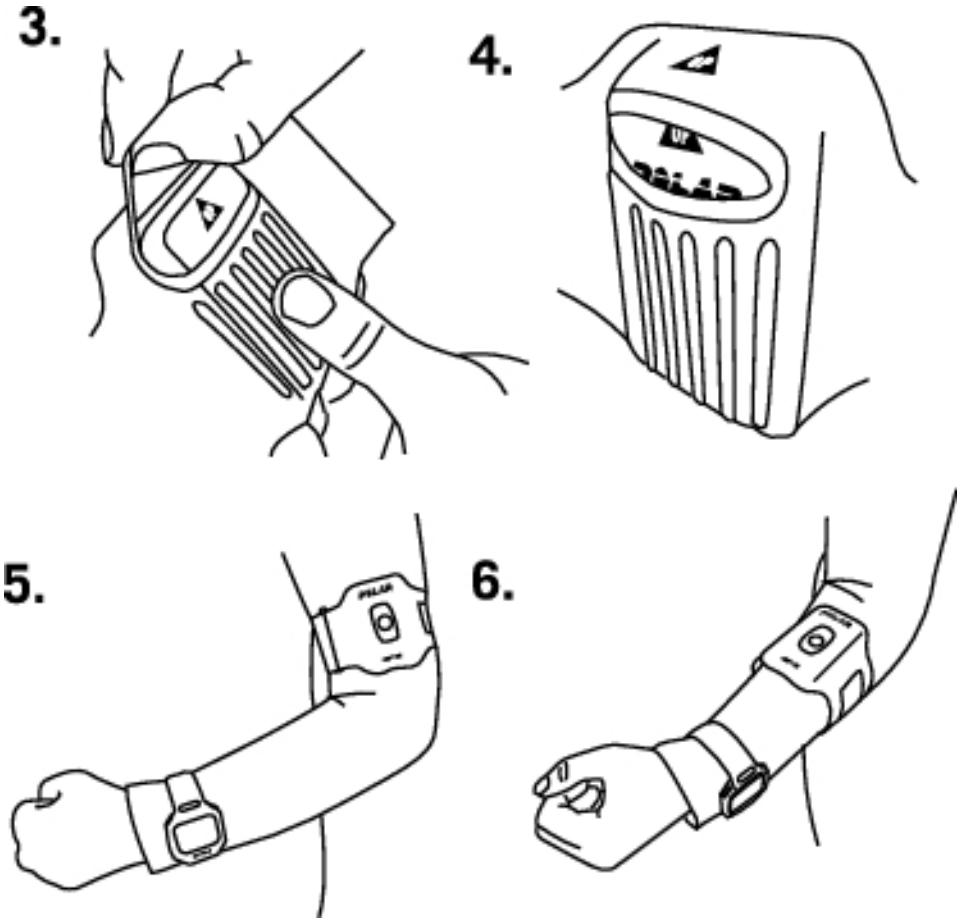
3. Para retirar el G5 del clip (3): Sujeta el clip por los bordes con el logotipo "POLAR" mirando hacia ti. Para retirar el G5 del clip, presiónalo con la otra mano.



También puedes colocar el sensor G5 GPS en una banda para el brazo, disponible como accesorio.

Cómo ponerse la banda para el brazo*

1. Introduce el G5 en el bolsillo de la banda, con el puerto USB orientado hacia la parte inferior del bolsillo. Comprueba que los LED y el botón de encendido puedan verse a través de la abertura.
2. Coloca el borde superior del bolsillo sobre el G5 (imagen 3). El G5 está bien colocado cuando el borde superior del bolsillo cubre la parte superior del sensor (imagen 4).
3. Colócate el G5 y el training computer en el mismo brazo. Coloca la banda alrededor de la parte superior del brazo o en el antebrazo y ajústala (imágenes 5 y 6). Asegúrate de que el logotipo de "POLAR" de la banda esté en posición vertical.



*La banda para el brazo no viene incluida en el paquete. Está disponible como accesorio.

6. VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER

Si adquieres un sensor G5 GPS o un sensor de frecuencia cardíaca Polar, o bien un sensor de kit de velocidad Equine, debes vincularlo con el training computer. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular un sensor G5 GPS o un sensor de velocidad W.I.N.D., consulta *Utilización de un nuevo accesorio* en el Manual del usuario completo del training computer. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular el sensor de frecuencia cardíaca, consulta *Utilización de un sensor de frecuencia cardíaca nuevo*.

Si compraste el sensor y el training computer como un conjunto, el sensor ya está vinculado con el training computer. En este caso, sólo deberás activar el sensor en el training computer. Para más información, consulta *Ajustes* en el Manual del usuario.

Puedes descargar el Manual del usuario completo desde www.polar.com/support.

7. INICIO DE LA GRABACIÓN DEL EJERCICIO

1. Empieza pulsando OK. El training computer pasa al modo de preentrenamiento y empieza a buscar señales de los sensores.

   Si no se detecta la señal de uno de los sensores, aparecerá un triángulo con un signo de exclamación en la pantalla. Una marca de verificación indica que se detecta la señal del sensor.

---

2. Selecciona el perfil de deporte (**Correr**, **Ciclismo 1 (Bicicleta 1)**, **Ciclismo 2 (Bicicleta 2)** u **Otro deporte**) moviéndote con el botón ARRIBA/ABAJO.
3. Una vez encontradas todas las señales de sensor, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar la sesión de entrenamiento.

- Cambia la vista moviéndote con los botones UP/DOWN (Arriba/abajo).
- Entra en el **MENÚ RÁPIDO** pulsando y manteniendo pulsado el botón LUZ durante dos segundos.
- Para más información sobre las funciones disponibles durante el entrenamiento, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.

Para hacer una pausa en la sesión de entrenamiento, pulsa el botón BACK.

Para continuar con la grabación de la sesión de entrenamiento, pulsa OK.

Para detener completamente la grabación de tu entrenamiento, pulsa BACK de nuevo.

La pantalla muestra «Batería del sensor de XX baja» durante el entrenamiento si alguno de los sensores posibles tiene poca carga en la batería.

Puedes ver los detalles de la sesión de entrenamiento mediante la selección de **MENÚ** > **Datos** > **Archivos de entrenamiento**. Para obtener un análisis más visual y detallado, transfiérelo al servicio de web polarpersonaltrainer.com con el software WebSync.

Para obtener más información acerca de la transferencia de datos, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.fi/support o la ayuda en línea de polarpersonaltrainer.com y WebSync.

8. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Lecturas anormales de frecuencia cardíaca durante el ejercicio

- Asegúrate de que las almohadillas de los electrodos estén colocadas y orientadas correctamente. Comprueba también que la cincha esté suficientemente apretada.
- Asegúrate de que el pelo del caballo esté perfectamente humedecido bajo las almohadillas de los electrodos.
- Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, recorta el pelo de las áreas en las que se colocarán las almohadillas de los electrodos.
- El sudor y la suciedad acumulados pueden afectar a la medición de la señal que va del corazón al transmisor. Comprueba si es necesario limpiar las almohadillas de los electrodos.
- Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardíaca H2 esté bien sujeto al bolsillo de la base de electrodo.
- Mantén el training computer y el sensor de frecuencia cardíaca H2 en el mismo lado del caballo.
- En algunos casos (a unas 120 ppm), puede producirse un pulso doble en cada pulsación (ondas R + T). Este problema desaparece al aumentar la intensidad.
- Si has realizado todas las acciones mencionadas y la medición de frecuencia cardíaca no funciona, es posible que la pila de tu sensor de frecuencia cardíaca H2 o de tu training computer RCX3 esté descargada. Para más información, descarga el Manual del usuario del producto en cuestión desde www.polar.com/support.

9. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidado y mantenimiento

Sigue las instrucciones de cuidados para asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil de la base de electrodo y el sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía.

Sensor de frecuencia cardíaca: Retira el sensor de frecuencia cardíaca de la cinta después de cada uso y sécalo con una toallita suave. Limpia el sensor de frecuencia cardíaca con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Base de electrodo: Enjuaga la base de electrodo con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente las almohadillas de los electrodos con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en los electrodos. No sumerjas, planches ni limpies en seco la base de electrodo ni uses lejía para limpiarla. No estires ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

Seca y guarda la base de electrodo y el sensor de frecuencia cardíaca por separado para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantén el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Sensor G5 GPS: Limpia el G5 con una solución de jabón suave y agua. Sécalo con una toalla. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). No introduzcas nunca el G5 en una lavadora o una secadora.

Dada la naturaleza textil de la banda para el brazo, es posible que su vida útil no alcance la

vida útil del G5. Sigue atentamente las instrucciones para maximizar la vida útil. Lava la banda para el brazo sólo cuando sea necesario. Se debe lavar sólo a mano. No utilices detergentes con lejía ni suavizante. No se debe lavar en seco. No se debe centrifugar ni planchar.

Saca el G5 de la banda después de utilizarlo. Mantén el G5 y la banda en un lugar fresco y seco. No los almacenes cuando aún estén húmedos en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No los expongas a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo.

Ciertos componentes del G5 son magnéticos. Es por ello que puede atraer metales y su campo magnético puede afectar al correcto funcionamiento de una brújula. Para evitar interferencias, se recomienda usar la brújula en un brazo y el G5 con el training computer en el otro brazo. No pongas tarjetas de crédito ni otros medios de almacenamiento magnético cerca del G5 ya que podría borrarse la información almacenada en los mismos.

Servicio técnico

Durante los 12 meses del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

Garantía

Garantía internacional limitada de Polar para productos Equine

- Los productos Polar Equine son desarrollados y fabricados para su uso en los deportes hípicos. Cada producto es sometido a ensayos rigurosos antes de salir de la fábrica.
- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los clientes que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los clientes que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al cliente/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante doce (12) meses a partir de la fecha de compra.
- Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado; estuches/pantallas rajados, rotos o con arañazos; productos (o sus piezas) modificados o alterados ni la cinta de electrodos ni la correa de los sensores.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

La información regulatoria está disponible en www.polar.com/support.

Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las baterías y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Es por ello que estos productos y las pilas y los acumuladores contenidos en los productos Polar se deben eliminar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy.

Limitación de responsabilidades

Recuerda que estos términos de garantía se aplicarán a los productos Polar Equine en sustitución de cualesquiera otros términos de garantía de Polar Electro, incluso si dichos otros términos aparecieran en alguna parte de la documentación del producto.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY